

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Средняя общеобразовательная школа с. Октябрьский Городок  
имени Героя Советского Союза И.А.Евтеева»  
ТАТИЩЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
Протокол № 1 от  
«01» 09 2023г.  
Руководитель  
ШМО Н.Н.Фадеева

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по ВР  
«01» 09 2023г.  
Н.Н.Фадеева

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### спортивного кружка по физической культуре «Быстрее.Выше.Сильнее.»

Уровень обучения (класс) основное общее (5-9 классы)  
(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием классов)

Общее количество часов: 170

Количество часов в неделю 1 Уровень базовый

Программа разработана на основе государственной комплексной программы  
физического воспитания учащихся 5-9 классы (авторы: А.П. Матвеев, 2013год,  
Москва, «Просвещение»)

Учебник, автор «Физическая культура», А.П.Матвеев  
Издательство, год издания «Просвещение»,2017г.

с.Октябрьский Городок  
2023

## **Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета - физическая культура**

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по внеурочной деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по внеурочной деятельности являются:

- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её

безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении

общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **Раздел 2. Содержание учебного предмета физическая культура**

### **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

## СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**  
Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

## ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Направлена на проведение учебных часов по туризму.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Бадминтон. Игра по правилам.

Ланта. Игра по правилам

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки).** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

### Раздел 3. Тематическое планирование

№	Содержание	5кл	6кл	7кл	8кл	9кл
1.	Бег на короткие дистанции	5	5	5	5	5
2.	Бег на длинные дистанции	4	4	4	4	4
3.	Прыжок в длину с разбега (м) или Прыжок в длину с места (см)	5	5	5	5	5
4.	Метание мяча 150г (м)	6	6	6	6	6
5.	Челночный бег	2	2	2	2	2
6.	Развитие гибкости	6	6	6	6	6
7.	Лыжные гонки 2-3 км (мин,с)	6	6	6	6	6
	<b>Итого часов:</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>

#### Раздел 4. Календарно-тематическое планирование

№	Темы урока	Кол- во часов	План	Факт
1	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	1		
2	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	1		
3	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1		
4	Бег 2000м в сочетании с дыханием.	1		
5	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	1		
6	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.	1		
7	Бег на 30-60м в сочетании с дыханием.	1		
8	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	1		
9	Сдача контрольного норматива.	1		
10	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.	1		
11	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	1		
12	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	1		
13	Прыжок в длину – одинарный, тройной.	1		
14	Прыжок в длину с места на результат.	1		
15	Челночный бег 3*10м	1		
16	Челночный бег 3*10м	1		
17	Работа рук и ног без палок в попеременных ходах.	1		
18	Работа попеременным ходом с палками	1		
19	Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 2500-3000км.	1		
20	Работа рук и ног коньковым ходом	1		
21	Коньковый ход с палками по учебному кругу.	1		

22	Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности. Сдача контрольного норматива	1		
23	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	1		
24	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	1		
25	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	1		
26	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.	1		
27	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).	1		
28	Контрольные нормативы по ГТО.	1		
29	Обучение финальному усилию в метании с места.	1		
30	Обучение разбега в метании малого мяча.	1		
31	Метание с разбега в горизонтальную цель.	1		
32	Метание с разбега в вертикальную цель.	1		
33	Метание в полной координации на дальность.	1		
34	Сдача контрольного норматива.	1		